**第3课时活动任务**

**活动1：设计算法**

完善书本P31流程图，并尝试书写代码实现在程序运行时输入年龄、安静心率和性别，计算出最适宜运动心率。

**活动2 ：编写程序，实现算法**

请在Python的IDLE中将“**分支语句实现分性别计算.py**”程序代码补充完整，并调试运行，实现在程序运行时输入年龄、安静心率和性别，计算出最适宜运动心率。

**拓展练习（选做）：**

穿戴设备可以监测心率，前面的程序能够计算适宜运动心率，如果超出安全范围时，设备可以给出安全提示，就更加人性了。

参考代码如下：

age=float(input('请输入age='))

HRrest=float(input('请输入HRrest='))

EHR=float(input('请输入EHR=')) #输入运动后的心率

gender=input("请输入male or female :")

if gender=='male':

n=220

else:

n=210

low=(n-age-HRrest)\*0.6+HRrest

high=(n-age-HRrest)\*0.8+HRrest

if EHR<low:

print('您的运动心率太低，请适当提高')

elif low<=EHR<=high:

print('您的运动心率正好，请保持')

else:

print('您的运动心率太高，请适当降低')

input("运行完毕，请按回车键退出...")